

「脳内」の状況を簡単にまとめると

- ① アミロイドがたまり始める(第一段階)
- ② 神経細胞が壊れ始める(第二段階)
- ③ 神経ホルモンが減ってくる(第三段階)
- ④ 認知症発症
- ⑤ 認知症が進行する

では、どのようにすればアルツハイマー病になるのを防ぐことが出来るのでしょうか
3つの段階に応じた「脳トレ」を行い、
鍛える事が合理的ではないかといえます。

- ① アミロイドを増やさない為には？
「メタボトレーニング」
- ② 弱った神経細胞を守るには？
「ストレストレーニング」
- ③ 神経ホルモンを増やすには？
「イベントトレーニング」

を、「脳トレ」として行えばよいのです。